

---

## 特集：現代の社会・職場環境と睡眠

### - 眠りを犠牲に発達する24時間社会 -

---

#### 【巻頭言】

森 田 雄 介（徳島大学医学部統合生理学分野教授）

橋 本 俊 顕（鳴門教育大学障害児教育教授）

われわれの遠い祖先は日の出とともに起床して活動し、日没になると安全な場所で就床し朝まで眠るといった自然のリズムにしたがう生活を送っていたと思われる。恐らく、当時の人々には昼間の眠気、睡眠不足などの睡眠障害はなかったと推察される。ところが、エジソンによる電灯の発明は夜の闇を一掃し、「24時間社会」といわれる現代の社会においては、本来なら眠っている筈の時間帯にも人々は眠らずに仕事に従事したり、遊びに興じたりしている。その結果、昼間の眠気、睡眠不足により、さまざまな社会的問題を引き起こし、経済的損失をもたらしている。

最近の調査によれば、日本人成人の5人に1人が何らかの睡眠障害を抱えている。また、10 - 20代の10人に1人が日中に耐え難い眠気を感じたり、実際に眠ったりして困っていると言われている。これは、24時間社会に生活するなかで眠りを犠牲にした結果、多くの人が睡眠不足に陥っていることを意味する。居眠りによる交通事故だけでなく、睡眠不足による昼間の眠気は注意力・判断力の低下をもたらし、重大な事故につながる危険性がある。チェルノブイリの原発事故、スペースシャトル・チャレンジャー号の事故、アラスカ沖巨大タンカー座礁による原油流出事故などもその原因に睡眠障害が絡んでいると指摘されている。

本特集では、眠りを犠牲にして発達する現代の24

時間社会における、社会・職場環境と睡眠について、各演者に専門の立場から述べていただく。

特集の導入として、筆者の森田（統合生理学分野）は、睡眠の定義と研究の歩み、睡眠の役割と機能、ノンレム睡眠とレム睡眠の発現機序など、睡眠の基礎的なことからについて報告する。

最近の新しい研究の方向として、睡眠・覚醒リズムの発現機序や、そのリズム障害の病因が、時計遺伝子の分析によって解明されようとしてきている。勢井先生（統合生理学分野）は、時計遺伝子を変異させたモデルマウスを用いた睡眠と生体リズムの基礎研究から、生体リズム機構の高次脳機能における重要性について最新の研究を報告する。

最近、大人の生活が夜型化して、それにつれて子供の生活の夜型化も進んでいる。その結果、睡眠時間が短くなり慢性の睡眠不足に陥り、生活リズムが乱れる原因となっている。このような子供の睡眠の現状分析から、その問題点、課題、対策について、橋本先生（鳴門教育大学障害児教育講座）が報告する。

われわれの記憶に新しいJR 新幹線運転士の居眠り事故は、閉塞性睡眠時無呼吸症候群による昼間の眠気が原因であったと言われている。宇高先生（宇高耳鼻咽喉科医院）は、成人閉塞型睡眠時呼吸障害治療の現状と診断法について報告する。